Беседа о витаминах

Задачи:

1. Познакомить детей с основными витаминами "А", "В" и "С", в каких продуктах они содержатся, какую роль играют для здоровья человека.
2. Дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека.
3. Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты) .

Материал:

Презентация «Витамины», мультимедийное оборудование, конверт с письмом.

Ход занятия:

Воспитатель:

Ребята я получила письмо от нашего друга Незнайки. Он пишет что все коротышки в его Солнечном городе едят много витаминов, чтобы не болеть, а он не знает, где находятся эти витамины и как их есть. (слайд № 1)

А вы ребята, знаете что такое витамины, какие витамины вы знаете, где можно найти витамины? Правильно витамины это полезные вещества для нашего организма, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным. Поэтому все витамины очень важны и полезны для здоровья человека, есть очень много витаминов, самые известные называются «А», «В», «С». (слайд №2)

Витамин "А":

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам - Витамин "А". Его ещё зовут витамином роста.

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? Отгадайте мои загадки и узнаете. (слайд № 3)

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковка) .

Сто одежек и все без застежек (Капуста) .

Из него томаты варят,

В щи кладут и так едят,

А краснеет он не даром:

Спелый, значит, говорят!

В огороде дует щёки –

Очень важный он синьор,

Греет бок на солнце пеке

Вкусный друг наш (Помидор) .

(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, помидор) .

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, – Витамин "В" (слайд № 4).

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах он встречается?

Сложно без нее прожить –

Борщ уж точно не сварить

И не сделать винегрета,

Чтоб был красного он цвета!

Хоть в земле она растёт,

За столом ей – честь, почет!

Часто трут ее на терке

Для салатов. Это (Свёкла) .

Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож. (Груша) .

Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко)

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растёт. (Банан)

(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - свёкла, яблоки, груша, бананы) .

А вот ещё один полезный витамин "С" (слайд № 5)

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздороветь при болезни, вам нужен - Витамин "С". Его называют витамином здоровья.

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин?

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый. (Апельсин)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый, очень, очень. (Лимон) .
От простуды нас избавил,
Витаминов нам добавил
И от гриппа он помог,
Горький доктор наш. (Чеснок) .
Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук) .

Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»
Сейчас я вам буду читать стихотворение, если я буду рассказывать о полезных вещах, вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно». Если нет, то молчите.
Готовы.(Ответы детей)

1. Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис,
Строен стань, как кипарис. (дети молчат)
2. Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом,
Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)
3. Не забудь перед обедом
Пирожком перекусить.
Кушай много, чтоб побольше
Свой желудок загрузить. (дети молчат)
4. Нет полезнее продуктов
Вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине –
Всем полезны витамины. (дети отвечают)
5. Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся,
Ешь побольше витаминов,
С болезнями не знайся! (дети отвечают)

Что же мне написать Незнайке, стоит ему кушать витамины? С какими витаминами мы познакомились? ("А", "В" и "С") В каких продуктах они встречаются? Какую пользу они приносят? (слайд № 6,7,8)

Воспитатель: Витамины нужны всем: и маленьким детям, и мамам и папам, и бабушкам и дедушкам!

Чтобы быть здоровее,

Принимайте витамины скорее.